שמונה תחנות של אור – חוברת עבודה

סדנת התבוננות פנימית לחנוכה · תיכון י׳–י״ב · רגיל

שם: _____ כיתה: _____

מה שכותבים בחוברת הוא שלכם. משתפים רק מי שרוצה, ורק מה שרוצים.

פתיחה: נר אחד בחושך

דמיינו חדר חשוך לגמרי. עכשיו מישהו מדליק נר אחד, קטן. מה קורה בחדר? מה קורה בתוככם?

הקיפו מילה אחת או שתיים שמתארות את מה שמרגישים מול האור:

רוגע · חום · תקווה · ביטחון · שמחה · סקרנות · קרבה · אומץ · שקט · געגוע

"חנוכה" היא גם התחלה מחדש. במה הייתם רוצים להתחיל מחדש?

הסיפור: הכד שבמחסן

קראו את כל הסיפור לפני השאלות.

שבוע לפני חנוכה ירד הגשם הראשון, ואורי, שהיה בטוח שיש לו דברים חשובים יותר לעשות, מצא את עצמו במחסן של סבתא שושנה. נוגה, אחותו, כבר עמדה שם עם מטאטא. המחסן היה חשוך ודחוס, וריח של אבק ועצים רטובים נדבק לבגדים.

"אין פה כלום חוץ מבלגן," רטן אורי. הוא אמר את זה על המחסן, אבל בלב חשב על השבוע שלו: מבחן שלא הלך טוב, ויכוח עם חבר, ותחושה שהכול מסתובב מהר מדי.

נוגה הדליקה את הפנס. אלומת האור חתכה את החושך ונעצרה בפינה, מאחורי מגש חלוד. שם עמד כד חרס קטן, לא גבוה יותר מכף יד, ולאורכו סדק דק כמו קו בעיפרון.

סבתא לקחה את הכד בשתי ידיים, לאט, כאילו הוא נושם. "את הכד הזה הביאה אמא שלי כשעלתה לארץ. מכל מה שהיה לה, זה מה שבחרה לקחת. שמרנו בו שמן זית, ובכל חנוכה מילאנו ממנו את הנר הראשון."

"הוא קטן כל כך," אמר אורי, "וסדוק." "נכון," אמרה סבתא. "גם בבית המקדש מצאו רק פך שמן אחד, ולפי המסורת הספיק בקושי ליום אחד. אף אחד לא היה מהמר עליו. ובכל זאת – ממנו התחיל האור."

בערב ניקו השניים את הכד. אורי בדק את הסדק באצבע וגילה שהוא אינו עובר את כל הדופן; הכד עדיין מחזיק. משהו בזה הרגיע אותו, והוא לא ידע להסביר למה.

נוגה הציעה לשים בכד פתקים: כל אחד מהם יכתוב מה הוא רוצה למלא בעצמו השנה, ומה הוא מוכן לרוקן. אורי ישב מול הדף הריק זמן רב. בסוף כתב שתי מילים, "יותר סבלנות", וקיפל את הפתק פעמיים, כאילו כדי שגם הוא עצמו לא יקרא.

בלילה הראשון הדליקו את הנר ליד הכד. הלהבה הקטנה השתקפה בחרס החום, והסדק נראה פתאום כמו חוט של זהב שמישהו תפר בכוונה. אורי הסתכל על הכד וחשב שאולי גם השבוע שלו אינו שבור, רק סדוק.

סבתא הניחה יד על כתפו. "לא צריך להיות מושלמים כדי להאיר," אמרה. "צריך רק להתחיל – בנר אחד. ומחר מוסיפים עוד אחד."

שאלות על הסיפור

1. "הסדק נראה פתאום כמו חוט של זהב". איזה אמצעי אמנותי יש במשפט? (הקיפו)

דימוי | האנשה | חזרה | לשון סגי נהור

2. על מה חשב אורי כשאמר "אין פה כלום חוץ מבלגן"? (הקיפו)

רק על המחסן | על השבוע הקשה שלו | על החג | על סבתא

3. מה המשמעות של המשפט "אולי גם השבוע שלו אינו שבור, רק סדוק"? (הקיפו)

אורי מחליט לזרוק את הכד | אורי מבין שקושי אינו סוף, ואפשר להמשיך להחזיק

4. עקבו אחר דמותו של אורי: מה השתנה בו מתחילת הסיפור ועד סופו? הביאו שתי ראיות.

5. השוו בין הכד שבסיפור לבין סיפור פך השמן במסורת: מה דומה ומה שונה?

6. "לא צריך להיות מושלמים כדי להאיר." הסכימו או חלקו על המשפט ונמקו.

7. סבתא מוסיפה: "ומחר מוסיפים עוד אחד." מה הקשר בין המשפט הזה לבין שינוי אישי? (מי שרוצה, כתבו גם על עצמכם)



תחנה 1: הסביבון – מה מסובב אותי?

הסביבון נשאר זקוף רק כל עוד יש לו ציר. כשהציר נוטה, הסיבוב נעשה פרוע ונגמר. מה הציר שלכם – ערך, אדם או הרגל שמחזיקים אתכם במקום כשהכול סביבכם רועש?

סמנו עד 3:

- ציפיות של אחרים
- עומס לימודים
- חוסר ודאות לגבי העתיד
- השוואה ברשת
- מחלוקת עם אדם קרוב
- חוסר שינה
- תחושה שאין לי מקום
- ביקורת

מה מוציא אתכם משיווי משקל, ואיך אתם מזהים שזה קורה?

מה הציר שלכם? כתבו על רגע שבו הצלחתם לחזור אליו, ומה עשיתם אחרת.

מחסן מילים: לנשום עמוק · לספור עד עשר · לדבר עם מישהו · הפסקה · מוזיקה · הליכה · שתייה · לבקש עזרה · סדר · שקט



תחנה 2: כד השמן – במה אמלא את עצמי?

כד יכול להכיל רק כמות מסוימת. כדי למלא משהו חדש, לפעמים צריך קודם לפנות לו מקום.
השאלה אינה רק "מה להוסיף?" אלא גם "ממה להיפרד?".

מיינו: כתבו כל מילה בכד המתאים לכם (אין תשובה נכונה).

שקט פנימי | אמונה בעצמי | התמדה | נדיבות | סקרנות | הקשבה

ביקורת עצמית | דאגה | קנאה | דחיינות | פחד מכישלון | ריצוי של אחרים

למלא בכד

לרוקן מהכד

בחרו דבר אחד שתרצו למלא בו את עצמכם, ותכננו צעד קטן לשבוע הקרוב.

ממה תרצו להיפרד? מה עלול להקשות עליכם, ומה יעזור?

מחסן מילים: סבלנות · שמחה · אומץ · רוגע · חברות · לוותר · להתחיל · כל יום · קצת · לנסות



תחנה 3: הסופגנייה – המילוי שלי

סופגנייה מקבלת את טעמה ממה שמכניסים לתוכה. אילו "מילויים" אתם מקבלים מהסביבה בלי לשים לב – ואילו אתם בוחרים בעצמכם, במודע?

סמנו עד 3:

הקשבה | התמדה | ענווה | יושרה | יצירתיות | אומץ לשאול | אכפתיות

אחריות | גמישות מחשבתית | רוגע

אילו מילויים ספגתם מהסביבה, ואילו מהם אתם רוצים לשמור?

מה הייתם רוצים שאחרים יספגו מכם?

מחסן מילים: הקשבה · נדיבות · הומור · סבלנות · לעזור · לשאול · ללמוד · חבר · חברה · מורה · משפחה



תחנה 4: הלביבה – מה הופך אותי?

"להתהפך" יכול להיות משבר וגם הזדמנות. היפוך של נקודת מבט הוא מיומנות שאפשר לתרגל, כמו שלומדים להפוך לביבה בלי לשבור אותה.

הופכים מחשבה: קראו כל זוג.

מחשבה קשה	היפוך שעוזר
אם לא הצלחתי עכשיו, אין טעם.	הצלחה היא תהליך. מה למדתי מהניסיון הזה?
מה יחשבו עליי?	מה שחשוב הוא איך אני רואה את עצמי.
טעיתי, סימן שאין לי ערך.	טעות מוכיחה שניסיתי. הערך שלי לא תלוי בה.
זה תמיד קורה לי.	זה קרה הפעם. מה אפשר לשנות בפעם הבאה?
אין לי שליטה על כלום.	יש דברים שבשליטתי – אתחיל מהם.

כתבו מחשבה קשה שחוזרת אצלכם, והפכו אותה למחשבה שעוזרת.

האם היה "היפוך" שבסופו של דבר יצא לטובה? מה למדתם ממנו?

מחסן מילים: קשה · עוזר · לנסות שוב · לאט · לנשום · לבקש עזרה · לחייך · לומדים · בסדר · מחר



תחנה 5: הנר – נקודת האור שלי

"נֵר ה' נִשְׁמַת אָדָם" (משלי כ, כז). גם לאור צריך הגנה: רבים מדליקים נרות חנוכה בתוך קופסת זכוכית, כדי שהרוח לא תכבה אותם. מה "קופסת הזכוכית" שלכם – מה מגן על האור שבכם?

סמנו עד 3:

אמפתיה | יצירתיות | מנהיגות שקטה | הקשבה | הומור | אכפתיות | אומץ

סקרנות | התמדה | יושרה

תארו את נקודת האור שלכם כפי שהיה מתאר אותה מישהו שאוהב אתכם.

מה עלול לכבות אותה, ומהי "קופסת הזכוכית" שלכם?

מחסן מילים: לעזור · להצחיק · לצייר · להקשיב · לשחק · ספורט · משפחה · חברים · אמונה · שקט



תחנה 6: השמש – אור שמדליק אור

השמש עומד מעט בצד, ותפקידו לשרת. יש כוח שקט בלהאיר לאחרים בלי להיות במרכז.

למי תרצו לתת אור? (אפשר לא לבחור)

חבר או חברה | אח או אחות | הורה | סבא או סבתא | מורה | שכן או שכנה

מישהו חדש בכיתה | מישהו שלא מכירים טוב

מתי הייתם "שמש" בשביל מישהו, גם בלי שאיש ראה?

כתבו פתק אור קצר למישהו שהאיר לכם (אפשר בלי שם).

מחסן מילים: תודה · עזרת לי · הקשבת לי · חייכת · שמחה גדולה · בזכותך · חג שמח · אור · יחד · תמיד



תחנה 7: החנוכייה – מוסיפים והולכים

בית הלל קבעו להוסיף נר בכל לילה, כי "מעלין בקודש ואין מורידין" (שבת כא ע"ב). גם צמיחה אישית אינה קורית בלילה אחד: צעד ועוד צעד, נר ועוד נר.

בחרו מטרה אחת, ובנו "חנוכייה" של שמונה צעדים, מהקל אל הקשה. איזה צעד תעשו כבר מחר?

יותר סבלנות | עזרה בבית | התחזקות בלימודים | חברויות חדשות | יותר עברית | שמירה על רוגע

המטרה שלי:

_____

נר 1: _____

נר 2: _____

נר 3: _____

נר 4: _____

נר 5: _____

נר 6: _____

נר 7: _____

נר 8: _____

מחסן מילים: כל יום · קצת · לנסות · לבקש · לשאול · לסדר · לקרוא · לדבר · לעזור · להמשיך

תחנה 8: המכבים – אומץ קטן, אור גדול

המכבים בחרו שלא ללכת אחרי הזרם, גם במחיר גבוה. אומץ יכול להיות שקט: לומר "לא", להגן על מישהו, להודות בטעות או לבקש עזרה.

סמנו עד 2:

להגן על מי שנפגע | לומר דעה שאינה פופולרית | לבקש סליחה ראשונים

לסרב ללחץ של חברים | להודות בטעות | לבקש עזרה | לנסות שוב אחרי כישלון

ספרו על בחירה אמיצה שעשיתם או שתרצו לעשות.

מה ההבדל בין אומץ לבין חוסר זהירות?

מחסן מילים: לשאול · לנסות · לבקש · לומר · סליחה · חבר · חברה · בכיתה · השבוע · מחר



נס גדול היה פה

שם (לא חובה): _____

נס שהייתי רוצה שיקרה לי:

צעד קטן שאעשה כדי לקרב אותו:

אור שאתן לאחרים:

מילה אחת שתלווה אותי:

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות